

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste | Abteilung Prävention Malzgasse 30 | 4001 Basel md@bs.ch | www.prevent.bs.ch In Kooperation mit:





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste** 

► Prävention



# So schützen Sie sich ...

## Ausreichende Flüssigkeit

Mind. 1,5 Liter pro Tag. Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.



# Schattige Orte bevorzugen

Körperliche Anstrengungen vermeiden.



#### Räume kühlen

Tagsüber Sonne fernhalten und nachts lüften.



Körper abkühlen



### **Nahrungsmittel**

Verderbliches im Kühlschrank aufbewahren.



### Erfrischende Speisen

Auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.



Leichte Kleidung

# ... vor möglichen Hitzefolgen.



Schwäche



Verwirrtheit



Schwindel



Kopfschmerzen



Muskelkrämpfe



**Trockener Mund** 



Übelkeit



Erbrechen



Durchfall

**Erste** Hilfe







Es ist heiss und Sie brauchen konkrete Unterstützung? Die Basler Hitze-Hotline der Pro Senectute hilft Ihnen weiter:

061 206 44 42

